

集団施行による臨床動作法と フォーカシング実習の効果（その3）

伊 藤 研 一

I. 問題と目的

集団施行による臨床動作法とフォーカシングの比較を、筆者はこれまで2回行なった（伊藤・藤森、2002、伊藤 2004）。2回の研究に共通して見られたのは、状態不安・特性不安尺度 STAI の状態不安得点が臨床動作法セッション後に有意に減少し、フォーカシング後に有意に増加することである。

フォーカシング後にネガティブな変化があらわれることは、フォーカシング後の感想と合わせて、動作法の支持的被覆的〈カバリング〉側面、フォーカシングの探索的暴露的〈アンカバリング〉側面があらわれたと解釈された。しかし、自由記述式の感想文にはフォーカシング経験に対するポジティブな面もあらわれていて、こうした部分が STAI では捉えきれていないと考えられた。そこで、今回は、フォーカシング的な変化を捉えるために新フォーカシング日常化質問紙（西野入、2002）を使用することとした。フォーカシング日常化質問紙は森川（1997）がフォーカシングを何回も経験することが、日常的にどのような変化をもたらすかについて測定しようとしたものである。しかし、このままではフォーカシングを経験していない被験者には回答できない項目があるため、そうした項目の意味は

極力変えないようにしながら、表現を変えて、フォーカシング未経験者にも回答できるようにしたものが新フォーカシング日常化質問紙である。因子分析の結果、この質問紙は①体験過程を大切にする因子②過剰な自己批判の因子③問題と間を取る因子の三つに分かれた。西野入はこの質問紙を日本のフォーカシング・トレーナー（フォーカシングを教える資格を米国のフォーカシング協会から認定された者）の群と一般大学生とに施行し、弁別的妥当性を確認した。また臨床動作法（成瀬、2000）を5セッション毎週行なったあとに、②過剰な自己批判の因子が有意に減少し、③問題と間を取る因子が有意に増加した。①体験過程を大切にする因子は増加したものの有意な変化ではなかった。すなわち臨床動作法でもフォーカシング日常化を促進する効果が認められ、それは過剰な自己批判がゆるみ、いわば自分に対して優しく接することができるようになり、問題に圧倒されたり巻き込まれたりする度合いが小さくなることに重点があると考えられた。

この質問紙には、①体験過程を大切にする因子が、実際に日常大切にしているかどうかよりも、体験過程を大切にするという「価値観」を持っているかどうかを問うている項目が見られるなど、多少の問題がありながら、フォーカシング以外の心理療法による変化とその特徴をも同一質問紙によって測定することを可能にしたという意義がある。

そこで本研究では、この新フォーカシング日常化質問紙を使用し、集団施行による動作法とフォーカシング実習の効果を検討することを目的とする。動作法とフォーカシングの違いを明確にみるために、ABA 実験計画法にならって動作法セッション4回→フォーカシング・セッション4回→動作法セッション2回という順番で行なう。仮説としては、①動作法により状態不安が下がり、フォーカシング日常化傾向が増加する②フォーカシングにより状態不安が上がるが、フォーカシング日常化傾向は増加する、である。また感想文によって、動作法とフォーカシングの質的違いについて検討する。

II. 方法

1. 被験者

筆者の演習を履修している学部3、4年生29名（男性7名、女性22名）

2. 質問紙

いままでの研究により、特性不安には変化が見られないことが確認されているため、新版状態不安・特性不安質問紙 STAI の状態不安のみと前述の新フォーカシング日常化質問紙（資料参照）を用いた。

3. 手続き

（1）質問紙施行

授業開始日に、これからの予定を説明し、「研究のため、質問紙回答に協力してもらいたい（拒むことも可）」旨を話し、状態不安尺度と新フォーカシング日常化質問紙を配布し、その場で回答してもらい回収した。

（2）動作法4セッション（個々の課題については、成書参照（成瀬、2000））。原則としてリラクセーションを目的とした課題を行なった。また次回の課題を考えるために、毎回、短い感想文を記入してもらった。

〈第1週〉 あぐら座位での肩上げ、肩開き→あぐら座位での首から腰にかけてのゆるめ→伏臥位での肩から腰のゆるめ。

〈第2週〉 椅子座位での肩上げ、肩開き、背のゆるめ→立位での腰のゆるめ

〈第3週〉 今までの復習→軀幹のひねり

〈第4週〉 軀幹のひねり→肩甲骨がし→顔のゆるめ。この後、状態不安尺度、新フォーカシング日常化質問紙に回答を求めた。

（3）フォーカシング4セッション

〈第1週〉 近づく実習→集団でのからだの感じ調べ→ペアになってのからだの感じ調べ

近づく実習（近田・日笠、2005）は、「からだの感じ」を実感してもら

うためのいわばフォーカシングのウォーミング・アップのための課題である。ペアを組んで向かい合って離れて立ち、片方が少しずつ近づいていく。近づかれる側はからだの感じに注意を向けながら「ここで止まって欲しい」というところに相手が来たらストップをかける。そしてお互いに自分の経験について話し合う。

からだの感じ調べは、全員椅子に座って、筆者の指示で一斉に「頭」→「喉」→「肩」→「背 中」→「腹」→「腰」→「腕」→「手」→「脚」→「足」の順に、「どんな感じがあるか」感じてもらった。その後、ペアになって、相手にどんな感じがあるか伝え、聞いたほうは、それをそのまま繰り返す、と言うことを行い、集団で一斉に行なったときとの違いを感じてもらった。

〈第2週〉からだの感じ調べ→「安全な場所」探し

からだの感じ調べをペアで行なった後で、からだの中で「楽な場所」「安全と感じる場所」「ほっとする場所」を探してもらい、そこを十分に感じてもらった。

〈第3週〉心の天気描画法（→フェルト・センス描画法）

「心の天気描画法」（土江、2005）はからだの感じを確かめながら、今の自分の心のありようを「天気」にたとえて、画用紙にクレヨンや色鉛筆で描写してもらう方法である。心の天気を描いてから、それを見て、からだの感じを確かめながらすっきりするまでどんなものでも何枚でも描いてよいと教示した（フェルト・センス描画法；春日ら 1992）。またすべて終わってから、誰かに描いたものについて話したくなったら、相手を見つけて分かち合うことをすすめた。

〈第4週〉箱イメージ法

これは、いくつかの「箱」の絵を描いた紙を渡し、からだの感じに触れながら「気になっていること」を「箱」の中に、その内容そのものでも「模様」「マーク」に変えてでもいいから書き出していって必要があれば「ふた」を描き加え、「これが全部かたづいたら」と想像して、その感じを

味わってもらう方法である（近田・日笠、2005）。この後、前回と同じ質問紙2つに回答してもらった。

（4）動作法2セッション

〈第1週〉 足首のゆるめ→下半身のゆさぶり→重心の移動

〈第2週〉 いままで身につけた方法を使って、ペアになった相手の要望にこたえる。この後、質問紙回答を求めた。

Ⅲ. 結果

1. 状態不安の変化

表1のとおりである。

状態不安得点は初めの動作法4セッション後、有意に下がり、フォーカシング後に有意に上がり、その後の動作法2セッション後有意に下がった

表1 状態不安得点

	実験前	動作法1後	フォーカシング後	動作法2後
度数	28	25	25	22
平均値	43.6	32.2***	41.6***	33.2***
標準偏差	11.6	7.8	11.8	9.2

***：p<.001 対応のあるサンプルのt検定による

表2 フォーカシング日常化得点

	実験前			動作法1後			フォーカシング後			動作法2後		
	度数	平均	標準偏差	度数	平均	標準偏差	度数	平均	標準偏差	度数	平均	標準偏差
体験過程を大切に	28	53.9	13.8	24	58.4(*)	12.4	24	58.9	10.7	20	62.05*	11.2
過剰な自己批判	28	40.5	10.5	25	38.6(*)	9.8	25	37.7	9.5	19	37.0	8.2
問題と間を取る	27	27.6	9.9	25	30.9*	8.8	25	31.6	10.4	21	32.0*	9.4

：p<.05 （）：p<.10 なお対応のあるサンプルのt検定のため、対応がつけられるサンプル（すなわち2群を比較したときに両方とも授業に出席していて質問紙に回答した）群の平均値は表と若干異なる。また回答もれによって有効回答が減り、度数が因子によって変わっている。

ことが示された。

2. フォーカシング日常化得点の変化

体験過程を大切にする因子、問題と間を取る因子が動作法セッション後に上昇している。フォーカシング後の変化は有意ではないが、状態不安のように動作法による変化と逆方向に進むことはなく、わずかではあるが、期待される方向に動いている。

3. 動作法とフォーカシングの感想の比較

動作法とフォーカシングの経験の違いを感想文で比較してみる。動作法の感想はどの回も似ているので、ゼミ最終回の感想、フォーカシングの感想は行なった技法によって多少異なるので、「心の天気描画法」と「箱イメージ法」後の感想の概略を「肯定的な感想」「否定的な感想」の二種類に分けて記す。

IV. 考察

1. 状態不安とフォーカシング日常化傾向について

動作法が状態不安を低め、フォーカシングが高め、さらに動作法が低めするという効果が明確に見てとれた。また動作法によってフォーカシング日常化傾向の①体験過程を大切にする因子、③問題と間を取る因子に有意な増加が見られた。しかし、フォーカシングによっては有意な変化は見られなかった。ただ、状態不安得点のように逆方向への動きは生じなかった。したがって仮説は部分的に確かめられた。

この結果は先行研究の結果と重なる点と異なる点がある。まず、動作法については、西野入（2002）では、②過剰な自己批判の因子、③問題と間を取る因子に有意な変化が見られた。これが西野入の研究が個別セッションで行なわれたことによる違いなのか、筆者の動作法の特徴からくるもの

表3 ゼミ最終回の臨床動作法後の感想

参加者	肯定的な感想	否定的な感想
あ	気持ちよかった。相手が気持ちよくなるとうれしかった	
い	力の抜き方がうくなった	
う	リラックスできて、体が軽くなった	
え	とても気持ちよかった	
お	気持ちが楽になった	いつも見過ごしている背中の不調を感じている
か		
き	自分の体の気になるところを集中的にやってもらうとリラックスできた	相手にやっているときに時間が長く感じた
く		
け		
こ	体中の緊張が消失した	相手への援助が（自分が疲れて）大変だった
さ		
し		
す	今までむずかしかった課題ができるようになった	
せ	自分や相手の「感じ」について話すと理解しあえているように感じる	
そ	とてもからだが楽になった	
た	楽しかった。相手への援助もいいものと思った	相手への援助は少し疲れた
ち	気持ちよかった。	相手への援助は結構体力の要る作業だった
つ	肩や脚が重かったがとても軽くなった	
て	体が楽になった。体のこともよくわかるようになった	
と	楽しかった。気分がすっきりした	（相手への援助で）疲れた
な	肩や足が重かったのがスッキリした。自分の体の感じと出会えた。	
に	肩や背中が軽くなった。対話をしていくと楽しくできた	相手の援助することの大変さを感じた
ぬ	気持ちよく楽になれた。自分の体の変化や感じにも敏感になれた	相手のリクエストに合わせて動作法を行なうのは難しかった
ね	楽しくてリラックスできた	
の	リラックスできた。相手の感じがわかるとうまく援助できることがわかった	
は	気持ちよくて寝そうだった。力の入れ抜きがスムーズになった	
ひ		
ふ	気持ちが良かった	（相手にした）肩の緩めが難しかった

表4 「心の天気描画法（→フェルト・センス描画法）」後の感想

参加者	肯定的な感想	否定的な感想
あ	2枚目を描き終えたときものすごくすっきりした。身も心も軽くなった	
い	満足感が得られてすっきりした	
う	すっきりして体が軽くなった	不思議な感じ。思ったより晴れ渡っていない
え		
お	思ったより明るい気持ちになれた。悩みが軽くなった	他の人が気になった
か		いい気分ではなかった
き		心の中はまだうやむやで、重い感じ
く		
け		なんだか不安でそわそわした気分
こ	「できた!」と思った時は満たされた感じ。絵が私を喜ばせた。	
さ		
し	特に何も感じない	
す	パズルのピースがはまったようなフィット感。	はじめはしっくりしなかった
せ	わかりやすいなと思った	少し落ち着かない
そ		周りに人がいるとうまくいかない作業だと思った
た	少しスッキリした感じ	疲れた。こころの筋肉痛。
ち	体の中でしっくりする感じ。体がすごく軽い	
つ	描き終わった後はスッキリした気分になった	ずっと下を向いていて首が疲れた
て		
と	満足感が得られた。塗っているときには雑念があったが、今はなくなっている	多少悲しさや心の重さが残っている
な	お腹のだるさは少しなくなった感じ	少し頭が痛くなった
に	描きたいことが次々に浮かんできたときには描くたびにすっきりした	最後に描いたのはやめればよかったと今は思う
ぬ	一息つくような、少し軽くなった感じ	
ね	もやもやが小さくなった。やり遂げた感じ。スッキリした感じ	
の	達成感があって、楽しい。お腹や胸のあたりがすっきり	
は		2枚目を描いている頃から頭が痛くなってきて今も少し痛い
ひ	絵を描いて落ち着いた感じ	はじめはごちゃごちゃな感じ
ふ	2枚目の絵はしっくりした	1枚目の絵は嫌悪感

表5 「箱イメージ法」後の感想

参加者	肯定的な感想	否定的な感想
あ	「悩みがすべて解決したら」と思うととてもリラックスした。	はじめは気分がぞわぞわした
い	悩みが明確化されて少しすっきり	絵を見ると悩みが思い出されて不安な感じ
う		
え	すべてが片づいたら、と考えたら、相当楽しい気分になれる感じ	
お		
か	体が軽くなり、余計な力が抜け気楽になった	
き	全部スッキリでいい感じではないが、何とかやっていける、がんばろうと言う感じ	
く		たくさん出てきてうんざり。とても疲れた
け	からだはセッション前より力が抜けた感じ	少しとげが残っている
こ	「不安な気持ちたち」はどれもとってもかわいくて大丈夫と言う気持ちになれた。暖かく落ち着いた気分	
さ	こころもからだも少し軽くなった感じ	
し		
す	すべての箱が消えたら、と思ったら、雲の上に広がる青空が思い浮かんだ	
せ	悩みがなくなったときを考えたら明るくなった	状態が変わるのは難しいと考え出したら悲しくなった
そ		いい気分ではない
た	楽になった気がする	見てはいけないものを見てしまった感覚。背中に疲れを感じ、頭も重い
ち	頭の中が整理され、からだがかんとした感じ。	
つ	もやもやした気持ちがなくなってスッキリ	
て	安心感と幸福感	
と		ぼんやりと重い感じ。やりきれなさ
な	気になっていることが思ったより少ないと感じた	スッキリすることはなかった
に	気になることが解消していくことを考えていくたびに胸がジワッとあたたかくなって軽くなる感じ	
ぬ	お腹の辺りのぐるぐるしていたものが少しスッキリした。	頭の中のぐるぐるはまだ残っている
ね	頭がワンワンした感じはやわらいだ	胸のあたりが少し緊張している
の	大きないくつかの片づくと、とても楽になって現実でも何とかなりそうな気になった。お腹の辺りがスッキリ	
は	悩みを洗い出せてすっきり。「心の天気」のときのように頭が痛くならなかった	
ひ	かなりリラックスできた	
ふ	今しなければならなかったことが見えた気がする	焦りを感じる

なのか、あるいはそれほど重視するほどのことのない違いなのかについては、今後の検討課題である。またフォーカシングについては、角田（2004）によると、フェルト・センス描画法セッション後②過剰な自己批判の因子に有意な変化が見られた。角田の研究も西野入と同様に個別セッションで行なわれたので、この違いについても、先の西野入の結果との比較と同様の検討が必要である。

2. 支持的被覆的方法と探索的暴露的方法

（1）集団で行なうか、個別で行なうか

不安についての結果は以前の研究結果（伊藤・藤森、2002、伊藤 2004）を裏付けるもので、動作法の支持的被覆的傾向、フォーカシングの探索的暴露的傾向（伊藤、2004）と考えられる。しかし、角田（2004）によれば、個別施行によるフェルト・センス描画法セッションにおいては、実験開始前と実験終了後の状態不安得点は有意な差がないが、毎回セッション前とセッション後では状態不安が下がって（有意な時とそうでないときがある）いる。

これは、もともとフォーカシングは個別で行なうものであり、心の天気描画法やフェルト・センス描画法のように集団で「行なう」技法として開発されたものであっても、個別セッションで行なうほうが有効であることを示しているのかもしれない。実際、表4の参加者「お」と「そ」は周囲に人がいることをマイナス要因としている。

（2）リラクセーションか気づき、整理か

表3を見ると、動作法の感想はほとんどすべてがリラクセーション効果について述べている。

表4、5を見ると、フォーカシングの場合には、表4の被験者「す」「パズルのピースがはまったようなフィット感」に代表されるように、気づきに近い感じ、「満足感」「達成感」（表4の「あ」「い」「つ」「と」「に」「ね」「の」「ひ」「ふ」）がまずあげられる。これはフォーカシングのスキ

ルの一つである「描写」によるフェルト・シフト（変化）に近い感じであろう。

次に表5の参加者「す」「すべての箱が消えたら、と思ったら、雲の上に広がる青空が思い浮かんだ」というように「片づいたら」と想像することによって、問題が整理され、問題と距離が取れることによる解放感（表5の「あ」「い」「え」「き」「こ」「せ」「ち」「つ」「に」「ぬ」「の」「は」「ふ」）が見られる。これはフォーカシングで言う「クリアリング・ア・スペース」の機能である。

フォーカシング・セッションで取り上げた技法で見ると、「心の天気描画法」「フェルト・センス描画法」は、フェルト・センスの象徴化を、「箱イメージ」法は、「クリアリング・ア・スペース」をねらった方法であり、本研究でもそのねらいは果たせたといえよう。

（3）残った否定的な感じ

フォーカシング・セッションのかなりの部分で「もやもやした感じ」や「つらさ」が残ってしまった（表4の「う」「か」「き」「せ」「た」「と」「な」「は」、表5の「い」「く」「け」「せ」「そ」「な」「ぬ」「ね」「ふ」）。これらが状態不安を押し上げている可能性がある。通常個別セッションであれば、フォーカシングのガイド（聴き手）が、残った否定的な感じをどのように処理するか（「イメージで器に入れる」「楽な安心できる感じを呼び起こす」など距離をとる工夫をする）についてフォーカサーと協力するところである。また、フォーカシング経験が長いフォーカサーであれば、自分で工夫をして処理するだろう。この点でたとえ、集団施行用に作られた技法を用いても、フォーカシング初心者には集団でフォーカシング・セッションを行なうことが難しいのかもしれない。

3. 今後に向けて

フォーカシング・セッションは集団で行なう場合、何人かの感想によれば、きわめて有効に働く場合があることがわかったが、否定的な影響が無

視し得ない場合も少なからず見受けられる。後者をどう解決するかが今後の課題である。一つの方向性は、集団で行なうときにフォーカシングだけを行わず、動作法を組み合わせることである。実際、本研究でも、フォーカシング4セッション後の動作法2セッションで、状態不安が有意に下がった。これは、臨床動作法とフォーカシングを組み合わせたイメージ動作法（富永、2001）につながるもので、フォーカシング・セッションで生じた否定的な影響を動作法で軽減するのである。この方法によって、ただリラクセーションをするだけでなく、問題や気がかりに対する感じ方自体が変わる可能性が考えられる。

文献

- 近田輝行・日笠摩子（編著）『フォーカシングワークブック』日本精神技術研究所。
- 伊藤研一（2004）「集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果（その2）」『学習院大学文学部研究年報』第51輯、159-173。
- 伊藤研一・藤森進（2002）「集団場面における臨床動作法とフォーカシング実習の効果」『文教大学臨床相談研究所紀要』第6号、41-46。
- 春日菜穂美・春日作太郎（2002）「セルフ・ヘルプ技法としての『フェルト・センス描画法』」『心理臨床学研究』第10巻第2号、4-15。
- 森川友子（1997）「フォーカシング的体験様式の日常化に関する因子分析的研究」『心理臨床学研究』第15第1号、58-65。
- 成瀬悟策（2000）『動作療法』誠信書房。
- 西野入篤（2002）「臨床動作法による『フォーカシング的体験様式の日常化』の促進について」『文教大学大学院人間科学研究科臨床心理学専攻修士論文』
- 富永良喜（2001）「フォーカシングと動作法」『治療者にとってのフォーカシング現代のエスプリ 410』至文堂、153-160。
- 土江正司（2005）「心の天気——体験過程の象徴化」伊藤義美（編著）『フォーカシングの展開』ナカニシヤ出版、63-73。
- 角田智子（2004）「個別セッションにおけるフェルト・センス描画法とその効果について」『学習院大学大学院人文科学研究科心理学専攻修士論文』

（心理学科教授）

集団施行による臨床動作法とフォーカシング実習の効果（その3）（伊藤）

資料 新フォーカシング日常化質問紙

記入方法：以下に項目がならんでいます。各項目をお読みになり普段のあなたに最もあてはまる数字を一つ選んで、○で囲んで下さい。迷う事もあるかと思いますが、必ずどれか一つの数字を○で囲んで下さい。

		全くあてはまらない	あてはまらない	どちらとも言えない	どちらかと言えはまる	あてはまる	非常にあてはまる	
T	1	1	2	3	4	5	6	7
M	2	1	2	3	4	5	6	7
K	3	1	2	3	4	5	6	7
T	4	1	2	3	4	5	6	7
M	5	1	2	3	4	5	6	7
K	6	1	2	3	4	5	6	7
T	7	1	2	3	4	5	6	7
M	8	1	2	3	4	5	6	7
K	9	1	2	3	4	5	6	7
T	10	1	2	3	4	5	6	7
M	11	1	2	3	4	5	6	7
K	12	1	2	3	4	5	6	7
T	13	1	2	3	4	5	6	7
M	14	1	2	3	4	5	6	7
K	15	1	2	3	4	5	6	7
T	16	1	2	3	4	5	6	7
M*	17	1	2	3	4	5	6	7
K	18	1	2	3	4	5	6	7
T	19	1	2	3	4	5	6	7
M*	20	1	2	3	4	5	6	7
K	21	1	2	3	4	5	6	7
T	22	1	2	3	4	5	6	7
T	23	1	2	3	4	5	6	7
K	24	1	2	3	4	5	6	7
T	25	1	2	3	4	5	6	7
K	26	1	2	3	4	5	6	7
T*	27	1	2	3	4	5	6	7

注

T：体験過程を大切にする因子 K：過剰な自己批判の因子

M：問題と間を取る因子 *がついている項目は反転項目